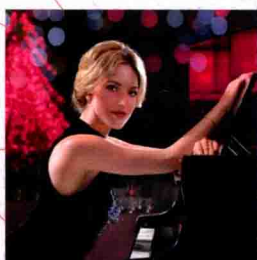


An Introduction Course
to Digital Portrait Photography

数码人像摄影 轻松入门

梁斌 策划 余星瑶 钱亚光 编著



「 + 」 An Introduction Course
「 」 to Digital Portrait Photography

数码人像摄影 轻松入门

梁斌 策划 余星瑶 钱亚光 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

人像是摄影爱好者最为热衷的摄影题材之一。人像摄影常用哪种测光模式，拍摄美女为什么有时要使用曝光补偿，哪种视角可以将人脸拍得更瘦一些，哪种构图可以让模特的身材看上去更修长，模特常用的美姿有哪些？相信许多刚踏入人像摄影领域的摄影爱好者都对人像摄影有这样、那样的疑问。本书从初级摄影爱好者的实际需求和学习特点出发，向读者介绍了人像摄影器材，如相机、镜头、闪光灯、反光板的准备和运用技巧，并结合直观且有代表性的照片全面讲解了人像摄影的对焦方式、测光模式、曝光控制、景深控制、白平衡、构图形式、用光、布光、摆姿等技巧，以及美女、儿童、合影等常见人像摄影题材的实拍技巧，最后介绍了人像照片后期处理的常用方法。

全书内容丰富、图片精美、实用性强，易于读者理解并学以致用，能够帮助各位读者快速掌握人像摄影的各项关键技术，逐渐成长为一个人像摄影的行家里手。

图书在版编目(CIP)数据

数码人像摄影轻松入门/余星瑶，钱亚光编著. —北京：化学工业出版社，2015.3

ISBN 978-7-122-22956-4

I. ①数… II. ①余…②钱… III. 数字照相机-人像摄影-摄影技术 IV. ①TB86②J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 026369 号

责任编辑：孙 炜

装帧设计：王晓宇

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张 13¹/₂ 字数 337 千字 2015 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：59.80 元

版权所有 违者必究

前言

在我考虑邀请作者写作这本书的时候，就明确了这本书的定位——这是一本让读者轻松阅读，容易跟着学习实践的入门级人像摄影参考书。它不负责解答高度专业性的技术问题，它只是面向初级的摄影爱好者，让他们从这本书中迅速而简单地获取最基本的人像摄影知识和实际拍摄技巧。凭着这些知识再进行反复实践，很快就能看到自己的进步，进而享受到摄影的乐趣！

这本书能带你从零开始，进入神奇而有趣的人像摄影世界。按照本书的指导，你能够不断地超越自己，甚至达到中级以上的人像摄影水平……但是再往后，就要靠自己了！

摄影理论家李树峰先生在某一期《中国摄影家》杂志的卷首语上有过一句话，让我印象深刻：“摄影虽然没有门槛，但是走廊却很长！”

这句话，愿与读者共勉。

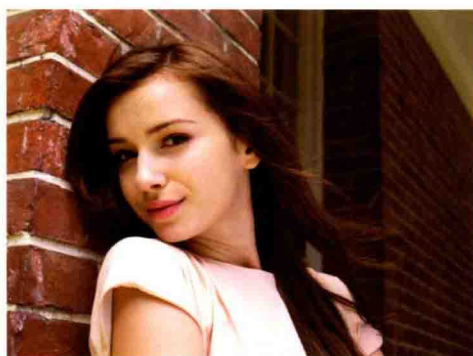
编者

2015年2月



C 目录

CONTENTS



1 人像摄影常用器材011

1.1 相机012

1.1.1 数码相机的种类012

1.1.2 数码单反相机的画幅013

1.1.3 图像传感器的像素密度和尺寸016

1.2 镜头019

1.2.1 中长焦镜头019

1.2.2 广角镜头022

1.2.3 定焦与变焦023

1.2.4 光圈大小024

1.3 闪光灯025

1.4 反光板026

1.5 保持手持拍摄的稳定性027

1.5.1 正确的持机方式027

1.5.2 立姿拍摄028

1.5.3 半跪姿拍摄029

1.5.4 寻找支撑物029

1.5.5 用好防抖功能030

1.5.6 拍摄时常见错误姿势031

2 人像摄影的曝光033

2.1 对焦034

2.1.1 自动对焦034

2.1.2 手动对焦037

2.1.3 区域对焦038

C 目录

CONTENTS



2.1.4 人像拍摄中的对焦技巧.....039

2.2 测光.....041

2.2.1 测光原理.....042

2.2.2 直方图与曝光补偿.....044

2.2.3 人像摄影的测光模式.....047

2.3 曝光控制.....052

2.3.1 程序自动曝光模式(P).....054

2.3.2 光圈优先模式(A或Av).....055

2.3.3 快门优先模式(S或Tv).....056

2.3.4 手动曝光模式(M).....057

2.4 景深控制.....058

2.4.1 景深控制三要素.....058

2.4.2 人像摄影的景深控制.....058

2.5 白平衡.....060

2.5.1 正确的白平衡.....060

2.5.2 用白平衡进行人像创意摄影.....061

2.6 感光度.....061

2.6.1 感光度与光圈、快门速度的关系.....061

2.6.2 感光度对人像摄影的影响.....061

2.7 文件格式与图像质量.....063

2.7.1 JPG格式的特点.....063

2.7.2 RAW格式的特点.....064

2.7.3 文件格式的运用.....064

3 人像摄影构图.....067

3.1 人像摄影构图三要素.....068

C 目录

CONTENTS



3.1.1 画幅形式.....	068
3.1.2 画面中的主体	070
3.1.3 画面中的留白部分	070

3.2 人像摄影构图的基本原理.....071

3.2.1 对比	071
3.2.2 均衡	074

3.3 人像摄影构图的主要形式.....078

3.3.1 三分法构图	078
3.3.2 黄金分割法构图	079
3.3.3 三角形构图	080
3.3.4 对角线构图	081
3.3.5 L形构图	082
3.3.6 S形构图	083
3.3.7 对称式构图	084
3.3.8 框架式构图	084

3.4 人像摄影构图时的常见错误085

3.4.1 画面中主体过小	085
3.4.2 把主体放在画面中央	085
3.4.3 杂物破坏主体形象	086
3.4.4 陪衬比主体更抢眼	086

4 人像摄影的用光.....087

4.1 软光与硬光088

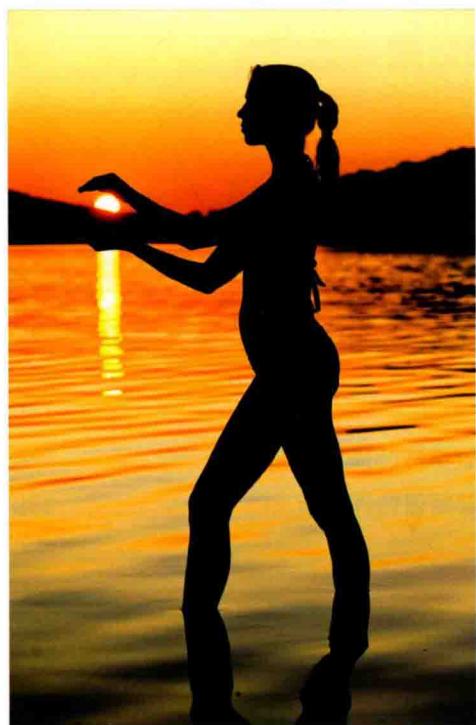
4.1.1 软光	090
4.1.2 硬光	091

4.2 光源的方向.....092

4.2.1 顺光	092
----------------	-----

C 目录

CONTENTS



4.2.2	侧顺光	093
4.2.3	侧光	094
4.2.4	逆光	095
4.2.5	侧逆光	096
4.2.6	顶光	097
4.2.7	底光	098

4.3 人像摄影的影调与色调

099

4.3.1	影调与色调对视觉的影响	099
4.3.2	人像摄影的影调构成	100
4.3.3	人像摄影的色调设计	103

4.4 在户外拍摄人像

106

4.4.1	在晴朗阳光下拍摄人像	106
4.4.2	在柔和阳光下拍摄人像	108
4.4.3	在阴天里拍摄人像	109
4.4.4	拍摄处于阴影中的人像	110
4.4.5	在清晨或黄昏拍摄户外人像	111
4.4.6	夜景下拍摄户外人像	112

4.5 用反光板为人像添彩

113

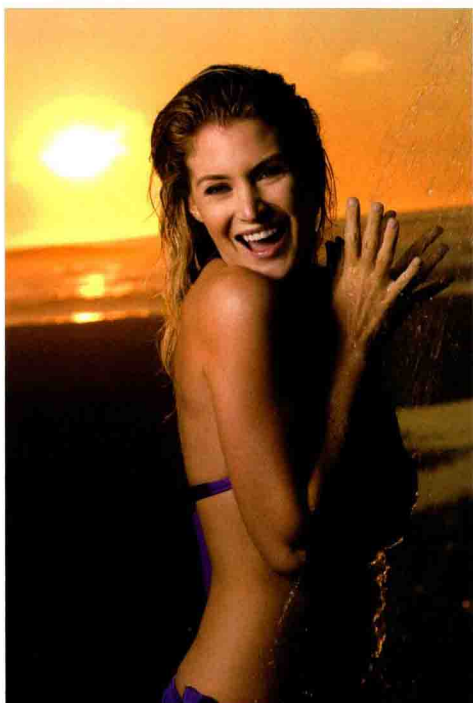
4.5.1	反光板的作用	113
4.5.2	反光板的摆位	114
4.5.3	反光板的表面颜色	115
4.5.4	反光板的尺寸	118
4.5.5	反光板的支撑	119

4.6 室内人像摄影用光

120

4.6.1	室内人像摄影用光要考虑的主要因素	120
4.6.2	室内人像摄影用光类型	123
4.6.3	单光源布光	127
4.6.4	双光源布光	128

C 目录 CONTENTS



5 人像摄影摆姿 131

5.1 基本原则 132

5.1.1 头肩错落有致 133

5.1.2 面部自然转动或倾斜 134

5.1.3 双脚一前一后 135

5.1.4 针对不同拍摄对象的摆姿原则 136

5.2 人物面向角度的选择 138

5.2.1 根据脸型轮廓选择角度 138

5.2.2 根据脸部特征选择角度 139

5.3 头部的摆姿技巧 140

5.3.1 八分之七视图 140

5.3.2 四分之三视图 141

5.3.3 三分之二视图 141

5.3.4 侧面视图 142

5.4 身体的摆姿技巧 143

5.4.1 四分之三身长肖像 143

5.4.2 全身像 144

5.5 手的摆姿技巧 145

5.5.1 自然放松 145

5.5.2 男女有别 147

5.6 面部细节的调整 148

5.6.1 面部特征分析 148

5.6.2 眼睛的调整 151

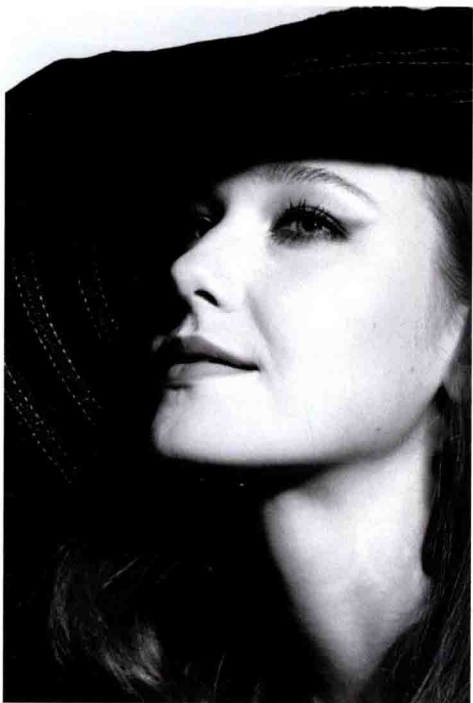
5.6.3 嘴部的调整 153

5.6.4 鼻子的调整 155

5.6.5 下巴的调整 156

目录

CONTENTS



6 常见人像题材拍摄技巧.....159

6.1 美女.....160

- 6.1.1 在合适的光线和环境下拍摄.....160
- 6.1.2 寻找最佳的构图与扬长避短.....161
- 6.1.3 测光与曝光模式的选择.....162
- 6.1.4 突出主体.....163
- 6.1.5 捕捉最动人的面部表情.....167
- 6.1.6 用好勾人的眼神光.....168
- 6.1.7 拍摄角度的选择.....169

6.2 儿童.....172

- 6.2.1 成长的不同时期.....172
- 6.2.2 寻找理想的照片背景.....176
- 6.2.3 取景时留出余量.....177
- 6.2.4 对准孩子的脸.....178
- 6.2.5 捕捉最自然的姿势和表情.....179
- 6.2.6 鲜艳的色彩与独特的视角.....181
- 6.2.7 用孩子的眼睛看世界.....182
- 6.2.8 提高抓拍的成功率.....183

6.3 合影.....184

- 6.3.1 双人合影.....185
- 6.3.2 三人合影.....186
- 6.3.3 四人合影.....187
- 6.3.4 五人和五人以上的合影.....188
- 6.3.5 大合影.....190

7 人像照片后期处理入门.....192

7.1 RAW文件的处理.....194

目录

CONTENTS



7.1.1 准确调整曝光	195
7.1.2 调整对比度	197
7.1.3 增强色彩	199
7.1.4 锐化	201
7.1.5 处理噪点	203
7.1.6 消除紫边	204
7.2 进一步整体调整和增强	205
7.2.1 改善背景	205
7.2.2 去除照片中的噪点	207
7.3 奇妙的数字美容术	209
7.3.1 让肤色更诱人	209
7.3.2 去除瑕疵	211
7.3.3 抹平皱纹	212
7.3.4 去除油光	213
7.3.5 改善眼部	214
7.3.6 洁白牙齿	215
7.3.7 消除红眼	216

「 + 」 An Introduction Course
「 」 to Digital Portrait Photography

数码人像摄影 轻松入门

梁斌 策划 余星瑶 钱亚光 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

人像是摄影爱好者最为热衷的摄影题材之一。人像摄影常用哪种测光模式，拍摄美女为什么有时要使用曝光补偿，哪种视角可以将人脸拍得更瘦一些，哪种构图可以让模特的身材看上去更修长，模特常用的美姿有哪些？相信许多刚踏入人像摄影领域的摄影爱好者都对人像摄影有这样、那样的疑问。本书从初级摄影爱好者的实际需求和学习特点出发，向读者介绍了人像摄影器材，如相机、镜头、闪光灯、反光板的准备和运用技巧，并结合直观且有代表性的照片全面讲解了人像摄影的对焦方式、测光模式、曝光控制、景深控制、白平衡、构图形式、用光、布光、摆姿等技巧，以及美女、儿童、合影等常见人像摄影题材的实拍技巧，最后介绍了人像照片后期处理的常用方法。

全书内容丰富、图片精美、实用性强，易于读者理解并学以致用，能够帮助各位读者快速掌握人像摄影的各项关键技术，逐渐成长为一个人像摄影的行家里手。

图书在版编目(CIP)数据

数码人像摄影轻松入门/余星瑶，钱亚光编著. —北京：化学工业出版社，2015.3

ISBN 978-7-122-22956-4

I. ①数… II. ①余…②钱… III. 数字照相机-人像摄影-摄影技术 IV. ①TB86②J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 026369 号

责任编辑：孙 炜

装帧设计：王晓宇

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张 13¹/₂ 字数 337 千字 2015 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：59.80 元

版权所有 违者必究

前言

在我考虑邀请作者写作这本书的时候，就明确了这本书的定位——这是一本让读者轻松阅读，容易跟着学习实践的入门级人像摄影参考书。它不负责解答高度专业性的技术问题，它只是面向初级的摄影爱好者，让他们从这本书中迅速而简单地获取最基本的人像摄影知识和实际拍摄技巧。凭着这些知识再进行反复实践，很快就能看到自己的进步，进而享受到摄影的乐趣！

这本书能带你从零开始，进入神奇而有趣的人像摄影世界。按照本书的指导，你能够不断地超越自己，甚至达到中级以上的人像摄影水平……但是再往后，就要靠自己了！

摄影理论家李树峰先生在某一期《中国摄影家》杂志的卷首语上有过一句话，让我印象深刻：“摄影虽然没有门槛，但是走廊却很长！”

这句话，愿与读者共勉。

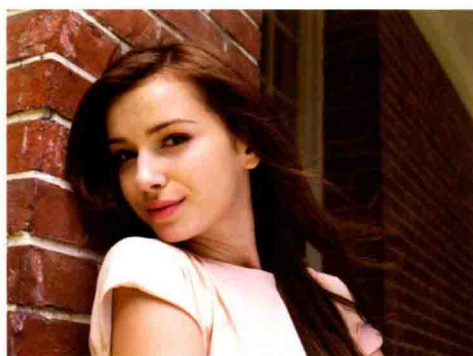
编者

2015年2月



C 目录

CONTENTS



1 人像摄影常用器材011

1.1 相机012

1.1.1 数码相机的种类012

1.1.2 数码单反相机的画幅013

1.1.3 图像传感器的像素密度和尺寸016

1.2 镜头019

1.2.1 中长焦镜头019

1.2.2 广角镜头022

1.2.3 定焦与变焦023

1.2.4 光圈大小024

1.3 闪光灯025

1.4 反光板026

1.5 保持手持拍摄的稳定性027

1.5.1 正确的持机方式027

1.5.2 立姿拍摄028

1.5.3 半跪姿拍摄029

1.5.4 寻找支撑物029

1.5.5 用好防抖功能030

1.5.6 拍摄时常见错误姿势031

2 人像摄影的曝光033

2.1 对焦034

2.1.1 自动对焦034

2.1.2 手动对焦037

2.1.3 区域对焦038

C 目录

CONTENTS



2.1.4 人像拍摄中的对焦技巧.....039

2.2 测光.....041

2.2.1 测光原理.....042

2.2.2 直方图与曝光补偿.....044

2.2.3 人像摄影的测光模式.....047

2.3 曝光控制.....052

2.3.1 程序自动曝光模式(P).....054

2.3.2 光圈优先模式(A或Av).....055

2.3.3 快门优先模式(S或Tv).....056

2.3.4 手动曝光模式(M).....057

2.4 景深控制.....058

2.4.1 景深控制三要素.....058

2.4.2 人像摄影的景深控制.....058

2.5 白平衡.....060

2.5.1 正确的白平衡.....060

2.5.2 用白平衡进行人像创意摄影.....061

2.6 感光度.....061

2.6.1 感光度与光圈、快门速度的关系.....061

2.6.2 感光度对人像摄影的影响.....061

2.7 文件格式与图像质量.....063

2.7.1 JPG格式的特点.....063

2.7.2 RAW格式的特点.....064

2.7.3 文件格式的运用.....064

3 人像摄影构图.....067

3.1 人像摄影构图三要素.....068

C 目录 CONTENTS



3.1.1 画幅形式.....	068
3.1.2 画面中的主体	070
3.1.3 画面中的留白部分	070

3.2 人像摄影构图的基本原理.....071

3.2.1 对比	071
3.2.2 均衡	074

3.3 人像摄影构图的主要形式.....078

3.3.1 三分法构图	078
3.3.2 黄金分割法构图	079
3.3.3 三角形构图	080
3.3.4 对角线构图	081
3.3.5 L形构图	082
3.3.6 S形构图	083
3.3.7 对称式构图	084
3.3.8 框架式构图	084

3.4 人像摄影构图时的常见错误085

3.4.1 画面中主体过小	085
3.4.2 把主体放在画面中央	085
3.4.3 杂物破坏主体形象	086
3.4.4 陪衬比主体更抢眼	086

4 人像摄影的用光.....087

4.1 软光与硬光088

4.1.1 软光	090
4.1.2 硬光	091

4.2 光源的方向.....092

4.2.1 顺光	092
----------------	-----